

おすすめ給食レシピ

フレンチサラダ

材料（4人分）

キャベツ 1/4 個
きゅうり 1/2 本
ハム 4 枚

たまねぎ 10 g（1/20 個）

調味料 { 酢 大さじ 1/2
塩 小さじ 1/4
砂糖 小さじ 2/3
サラダ油 小さじ 2
こしょう 少々



作り方

- ① キャベツ、きゅうり、ハムをせん切りにし、サッとゆでる。
- ② たまねぎはみじん切りする。調味料と合わせる。
（給食では加熱し、冷ましてから使用します）
- ③ ①の粗熱がとれたら水気をきり、②を合わせる。



<栄養士からのコメント>

厚木市の給食で昔からあるメニューのひとつです。
さっぱりしていて食べやすい味です。

<1人分栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分相当量 (g)
43	2.6	2.6	16	0.2	0.5